

高血圧はこうやって下げる！

～今、知っておきたい高血圧の話～

令和8年1月24日（土）、内科クリニックこばやし 小林一雄医師にウェルネスさがみはらにて「高血圧はこうやって下げる！」の講義をいただきました。

そのほか、血管年齢の測定や減塩メニューの試食、計量カップを配布しました。

参加者の声

- ・とても丁寧な内容で為になりました。
- ・血圧が気になりながら受診をしていない状態でしたが受診のきっかけになるお話でした。
- ・最新の情報があり、参加して良かったです。
- ・健康に気を付けなければならない事に気づかされました。



参加者の減塩宣言

- ・ラーメンのスープを飲まない
- ・調味料を控えてレモンを使う
- ・みそ汁を1日1杯にする 等

試食体験・測定・情報コーナー

- ・相模原市食生活改善推進団体わかな会による、減塩メニューの試食体験を行いました。試食メニューは「レモン風味 焼うどん」「人参サラダ」です。
- ・試食体験ありがたかったです。とても参考になりました。
- ・自分の家の食事にかかなり塩分が入っているんだと試食して分かりました。
- ・試食で塩分が少なくてもおいしいことが分かりました。
- ・思っている以上に減塩でびっくりしました。これを参考に減塩を頑張りたいです。



血管年齢は多くの参加者の方が測定されました。 血圧についてのパネル展示、減塩についての展示を行いました。